

Palmöl

Es gibt eine Reihe von natürlichen Stoffen, die die Herzgesundheit positiv beeinflussen. Pflanzliche Herzschutzstoffe sind besonders interessant, da sie oft enorme Wirksamkeit aufweisen und auf sanfte und nebenwirkungsfreie Weise vorbeugend eingesetzt werden können. Sie senken diverse Risikofaktoren und können teilweise sogar bereits eingetretene Schädigungen rückgängig machen.

Palmöl enthält das Supervitamin E

Zahlreiche wissenschaftliche Studien kamen zu dem Schluss, dass Vitamin E kaum Schutz vor Herz-Kreislaufkrankungen bietet. Es gibt aber einen nahen Verwandten des Vitamin E, der aus Palmkernöl gewonnen wird, und bis zu 70mal wirksamer ist als das herkömmliche Vitamin E. Es handelt sich dabei um ein mehrfach ungesättigtes "Supervitamin E", auch als Tocotrienol bezeichnet. Studien belegen die cholesterinsenkende, entzündungshemmende und antioxidative Wirkung, bis hin zur Fähigkeit Gefäßverkalkungen teilweise wieder rückgängig zu machen. Ein natürlicher Cholesterin- und Triglyceridsenker mit wertvollsten Zusatzeffekten!

In über 100 Studien wurde sogar noch Spektakuläreres nachgewiesen. In entsprechend hohen Dosierungen wirken Tocotrienole als „Arterienputzer“. Sie reinigen die Gefäße von Ablagerungen. Ein Tocotrienolkomplex bewirkte in nur sechs Monaten die Rückbildung der Arterienverstopfung bei Karotis-Stenose-Patienten. Außerdem wurde ein neuer Weg in der Krebsbehandlung aufgezeigt: Tocotrienole unterdrücken die Entstehung und Verbreitung von Krebszellen, speziell bei Haut- und Brustkrebs.

Natürlicher Cholesterin- und Triglyceridsenker

Am wirkungsvollsten für die Herzgesundheit sind die Tocotrienole des Palmöls, wenn sie in Kombination mit



Zitrusextrakt (polymethoxylierte Flavone) eingesetzt werden. Dazu wurde der patentierte und klinisch erprobte Wirkstoff Sytrinol entwickelt. Er hat die nachgewiesene Fähigkeit erhöhte Cholesterinspiegel auf natürliche und nebenwirkungsfreie Weise geradezu dramatisch zu senken. Die cholesterinsenkende Wirkung ist jener anderer Naturprodukte wie Knoblauch, Fischöl etc. weit überlegen. Vergleiche zeigten, dass bereits 300 mg Sytrinol pro Tag wesentlich wirksamer sind als die 7-8 fache Menge anderer natürlicher Cholesterinsenker. Durch Studien belegte Wirkung:

- _ Gesamtcholesterin bis zu 30% gesenkt
- _ LDL Cholesterin bis zu 27% gesenkt
- _ Triglyceride bis zu 34% gesenkt
- _ LDL : HDL bis zu 30% verbessert
- _ HDL Cholesterin bis zu 4% gesteigert

Wirkweise

Wie wirken Tocotrienole und Zitrusextrakt zusammen, um so wirkungsvoll zu sein? Die Tocotrienole hemmen – vergleichbar den synthetischen Cholesterinsenker – doch nebenwirkungsfrei - das für den Cholesterinaufbau verantwortliche Leberenzym HMG-CoA-Reduktase. Die Zitrusflavone senken das für den LDL-Cholesterinaufbau notwendige Strukturprotein sowie das für den Triglyceridaufbau notwendige Enzym. Diese drei Mechanismen helfen dem Körper bei der Herstellung normaler Cholesterin- und Triglyceridwerte auf effektivere Weise als bisher bekannte Nahrungsergänzungen.

Antioxidantien

Erwähnenswert ist weiters die antioxidative Wirkung der Palmöl-Zitrus-Kombination. Wenn man über Cholesterin spricht, kommt dieser Aspekt immer hinzu: Cholesterin wird besonders gefährlich, wenn es oxidiert. Das geschieht durch so genannte Freie Radikale, die einerseits die Gefäßwände direkt schädigen, indem sie Zellverbände der Gefäße angreifen und indirekt, indem sie das harmlose Cholesterin in das entzündungsfördernde oxidierte Cholesterin (ox-LDL) umwandeln. Dieses oxidierte („ranzige“) Cholesterin ist eine der Ursachen für Arterienverkalkung. Antioxidantien helfen dem Körper, sich vor diesen krankhaften Veränderungen zu schützen. Sie neutralisieren so genannte 'Freie Radikale', aggressive Sauerstoffmoleküle, die durch Umwelteinflüsse aber auch beim ganz normalen Zellstoffwechsel und ganz besonders bei chronischen Erkrankungen wie etwa Diabetes im Körper entstehen.

Granatapfelextrakt Pomella

Granatapfel ist in Indien und Persien seit Jahrtausenden ein Symbol für die Herzgesundheit. In Persien sagt man dem Granatapfel aber auch Potenz fördernde Wirkung nach. Dies lässt sich wissenschaftlich durch die Entspannung der Blutgefäße und die dadurch erzielte bessere Durchblutung (auch des Beckens) erklären. Erwähnenswert ist auch die phytohormonelle Wirkung der Granatapfelpolyphenole, die in der Krebsvorbeugung und Begleitung von hormonabhängigen Krebsarten bei Frau und Mann eingesetzt werden.

Forscher entdeckten dass ein Bestandteil des Granatapfels, die so genannte Ellaginsäure ein hochwirksames Antioxidans ist, das Blutgefäße und Herz schützt, bei Arteriosklerose, Herzleiden, Bluthochdruck und auch bei Krebserkrankungen erfolgreich eingesetzt werden kann. Der Saft des Granatapfels hat eine 3 mal stärkere antioxidative Wirkung als Rotwein oder Grüntee. Hauptantioxidativer Bestandteil ist dabei die Ellaginsäure, ein Polyphenol, das auch

in Himbeeren, Erdbeeren, Brombeeren und Walnüssen vorkommt.

Herkömmliche Granatapfelextrakte sind auf 40% Ellaginsäure standardisiert, obwohl bekannt ist, dass Ellaginsäure schwer löslich ist und vom Körper kaum aufgenommen wird. Daher ist das Essen eines Granatapfels gesünder als das Konsumieren herkömmlicher Granatapfelextrakte oder Kapseln. Eine Ausnahme bildet ein speziell entwickelter und wegen seiner außergewöhnlichen Wirkung patentierter Granatapfelextrakt namens Pomella. Er enthält die gut löslichen Punicalagene des Granatapfels. Punicalagen ist eine spezielle Form der Ellaginsäure, die vom Körper wesentlich besser aufgenommen und im Körper dann in die hochwirksame Ellaginsäure verwandelt wird. Ein Versuch von Dr. Susanne Mertens-Talcott (Texas A&M University) und ihrem Forscherteam zeigte, dass durch die Einnahme von Pomella die antioxidative Kapazität des Blutplasmas um über 30% gesteigert werden konnte. Die höchsten antioxidativen Blutwerte wurden 30 Minuten und 6 Stunden nach der Einnahme gemessen.

In einer aktuellen Studie des 'Lipid Research Laboratory' in Haifa, Israel, konnte bei Arteriosklerose-Patienten nachgewiesen werden, dass Arteriosklerose um 30% vermindert wurde, während in der Vergleichsgruppe Arteriosklerose unter Placebo im gleichen Zeitraum um 9% zugenommen hatte. Die antioxidative Aktivität im Blutserum wurde sogar um 130% gesteigert: Ergebnis nach einem Jahr Einnahme von Granatapfelsaft. Absolut beachtlich ist die Wirkung von Granatapfel auf Prostatakrebs, wo es zur Senkung der PSA Werte beiträgt. Eine Studie an der Universität von Kalifornien (UCLA) zeigte 2006, dass sich das Wachstum von Prostatakrebs unter der Gabe von Granatapfelextrakt um den Faktor 3 (!) verzögerte (gemessen an der PSA-Verdopplungszeit von Prostatakrebskranken, die auf die konventionellen Therapien wie Bestrahlung und Operation nur schlecht ansprachen). Die Forscher der UCLA waren über diese und weitere positive

Ergebnisse mit Granatapfel so begeistert, dass Sie die Erwartung äußerten, dass ältere, wegen Prostata-Ca behandelte Männer mit täglicher Granatapfel-Einnahme möglicherweise diese Krebserkrankung in weitaus höherem Prozentsatz überleben könnten als bisher. Sie hielten es nach diesen Ergebnissen für möglich, dass nebenwirkungsreiche Hormon- oder Chemotherapien durch die Granatapfelanwendung erst viel später oder überhaupt nicht notwendig werden könnten!

Ideal: Rezepturen mit Coenzym Q10

Um die antioxidative Wirkung noch zu stärken und darüber hinaus den Herzmuskel mit Energie zu versorgen, hat sich eine Kombination mit Coenzym Q10 (CoQ10) bewährt. Zur allgemeinen Gesunderhaltung werden von Fachleuten 30 mg CoQ10 pro Tag empfohlen. Coenzym Q10 ist enorm antioxidativ und noch dazu genau dort konzentriert, wo die Freien Radikale entstehen: in den Mitochondrien, den Energiekraftwerken der Zelle, wo Sauerstoff umgesetzt wird. Das Coenzym Q10 kommt in allen Zellen aller Organe des menschlichen Körpers vor. Die Q10 Konzentration in den einzelnen Organen ist jedoch abhängig von ihrem jeweiligen Energieumsatz. Die höchste Konzentration findet sich in Herz und Leber, also den Organen, die auch den höchsten Energiebedarf haben. Aber auch Niere und Bauchspeicheldrüse weisen eine hohe Q10 Konzentration auf.

Der Herzmuskel ist als leistungsfähigster Muskel besonders auf die Versorgung mit CoQ10 angewiesen. Zahlreiche internationale Studien belegen den positiven Effekt von CoQ10 für die Gesundheit und Leistungsfähigkeit des Herzens. Der Körper stellt zwar selbst CoQ10 her, aber die Menge nimmt im Alter beständig ab, wodurch eine zusätzliche Einnahme besonders bei bestehenden Herzproblemen aber auch zur Vorbeugung sinnvoll ist.

Insbesondere dann, wenn man synthetische Cholesterinsenker wie etwa die Stoffgruppe der „Statine“ eingenommen hat. Nach wie vor ist es wenig bekannt, dass Statine, die zur Cholesterinsenkung eingesetzt werden, die körpereigene Herstellung von CoQ10 beeinträchtigen können. Aufgrund der nachweislichen Bedeutung von CoQ10 für den Herzmuskel sollten sie – wenn überhaupt - nicht ohne zusätzliche Gabe von CoQ10 verabreicht werden.

Dosierung: 2 Kapseln täglich oder mehr

Verfasserin: Dr. Doris Ehrenberger